

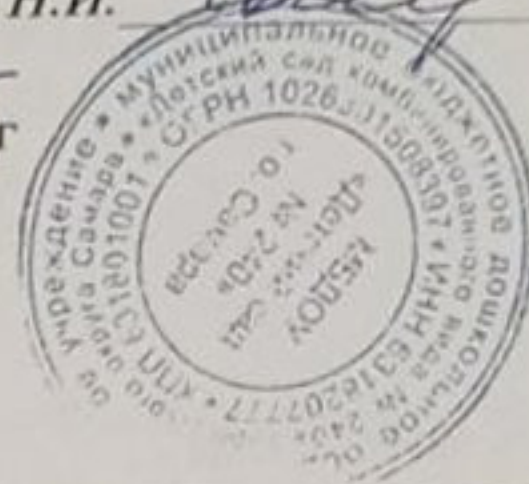
СТОИМОСТЬ ДНЯ-179 руб

Заведующий МБДОУ №240 г.о. Самара  
Свищева Н.И.**МЕНЮ**

Дата

31 03

2025 г



Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

| Присм пищи, наименование блюда           | Вых<br>од<br>блю<br>да<br>(г) | Эн.ц<br>(кка<br>л) | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Витамины, мг |      |       |     | Минеральные вещества,<br>мг |        |       |      |
|------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|-------------------------|------|-------|--------------|------|-------|-----|-----------------------------|--------|-------|------|
|                                          |                               |                    | Б                       | Ж    | У     | В1           | С    | А     | Е   | Са                          | Р      | Mg    | Fe   |
| Завтрак                                  |                               |                    |                         |      |       |              |      |       |     |                             |        |       |      |
| Каша манная                              | 180                           | 229                | 8                       | 9    | 29    | 0,11         | 2    | 58    | 0,5 | 199,2                       | 171    | 27,8  | 0,5  |
| Какао с молоком                          | 200                           | 107                | 4                       | 3    | 15,8  | 0            | 1,4  | 22,0  | 0   | 135,9                       | 113,2  | 23,9  | 0,5  |
| Бутерброд с маслом                       | 15/5                          | 136                | 2,4                     | 7,5  | 14,6  | 0            | 0    | 20    | 0   | 9,3                         | 11,2   | 2,1   | 0,6  |
| Яйцо вареное                             | 20                            | 220                | 3                       | 14   | 19,1  | 0,9          | 11,4 | 0     | 0   | 43,5                        | 0      | 0     | 1    |
| Второй завтрак                           |                               |                    |                         |      |       |              |      |       |     |                             |        |       |      |
| Сок фруктовый                            | 100                           | 105                | 1                       | 0    | 25    | 0,4          | 8    | 0     | 0   | 39                          | 35,9   | 19,5  | 0,4  |
| Обед                                     |                               |                    |                         |      |       |              |      |       |     |                             |        |       |      |
| Огурец соленый                           | 50                            | 28                 | 0,8                     | 0    | 2,6   | 0,1          | 2,9  | 0     | 0   | 8,8                         | 0      | 0     | 0,9  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200                           | 86                 | 2                       | 2,5  | 14,3  | 0,2          | 5,2  | 0     | 0   | 20,3                        | 66,8   | 26    | 0,9  |
| Плов с курицей                           | 150                           | 304                | 16                      | 14,7 | 26,7  | 0,1          | 0,4  | 147,9 | 0   | 43                          | 359,7  | 41,5  | 3,3  |
| Компот из сухих фруктов                  | 180                           | 102                | 0,4                     | 0    | 24    | 0,4          | 0,6  | 0     | 0   | 20                          | 13     | 5     | 13   |
| Хлеб пшеничный                           | 30                            | 70                 | 2,3                     | 0,3  | 14,5  | 0            | 0    | 0     | 0   | 6                           | 19,5   | 14,2  | 0,6  |
| Хлеб ржаной                              | 50                            | 52                 | 1,9                     | 0,3  | 10    | 0            | 0    | 0     | 0   | 5,4                         | 27,6   | 6     | 0,8  |
| Уплотнённый полдник                      |                               |                    |                         |      |       |              |      |       |     |                             |        |       |      |
| Кондитерское изделие                     | 50                            | 170                | 3,5                     | 5,2  | 10,7  | 0            | 0    | 0     | 0   | 0                           | 0      | 0     | 0    |
| Рыба, тушенная с овощами                 | 80                            | 92                 | 9                       | 4,8  | 2,7   | 0            | 2,4  | 4,9   | 0   | 27                          | 165    | 31,6  | 0,5  |
| Макаронные изделия отварные              | 150                           | 171                | 5,6                     | 4    | 27,2  | 0            | 0    | 20    | 0   | 11,1                        | 47     | 8     | 0,8  |
| Чай полусладкий                          | 200                           | 38                 | 0                       | 0    | 7     | 0            | 0    | 0     | 0   | 0,3                         | 0      | 0     | 0    |
| Хлеб пшеничный                           | 30                            | 70                 | 2,3                     | 0,3  | 14,5  | 0            | 0    | 0     | 0   | 6                           | 19,5   | 14,2  | 0,6  |
| Всего за день                            | 1690                          | 1980               | 62,2                    | 65,6 | 257,7 | 2,21         | 34,3 | 272,8 | 0,5 | 574,8                       | 1049,4 | 219,8 | 24,4 |